

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 17 KOTA JAMBI TAHUN 2012

V.A Irmayanti Harahap

Akademi Keperawatan Telanai Bhakti Jambi

Korespondensi penulis: *ergi02@gmail.com*

ABSTRAK

Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan. Penelitian ini merupakan analitik *kuantitatif* menggunakan rancangan *cross-sectional* dengan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMPN 17 kelas VIII dan IX yang telah mengalami haid dengan jumlah sampel 74 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10-12 Februari 2012, pengambilan data dengan cara mengukur TB dan BB serta mengisi kuesioner. Uji statistik *Chi-Square* diperoleh hasil *p-value* = 0,003 (*p-value* < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan siklus menstruasi di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2012.

Diharapkan adanya kerjasama antara pihak Puskesmas atau petugas kesehatan setempat dengan SMPN 17 Kota Jambi dalam melakukan penyuluhan, demonstrasi atau penyebaran *leaflet* mengenai hubungan IMT (Indeks Masa Tubuh) terhadap siklus menstruasi atau sistem reproduksi. Upaya dalam mengatasi obesitas sendiri pun dapat dilakukan dengan cara rajin berolahraga memilih makanan yang sehat, dan pola makan di atur.

Kata kunci : Indeks massa tubuh, siklus menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yaitu usia 10-19 tahun, merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Depkes RI, 2001).

Pada masa remaja sudah terjadi kematangan fisik dari aspek seksual dan akan terjadi secara psikososial. Terjadinya perubahan secara psikologis ini ditandai dengan adanya perubahan dalam citra tubuh (*body image*), perhatian yang cukup besar terhadap fungsi tubuh, pembelajaran tentang perilaku, kondisi sosial, dan perubahan lain seperti perubahan berat badan, tinggi badan, perkembangan otot, bulu dipubis, buah dada, atau menstruasi pada wanita (Aziz, 2009).

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Masa ini akan berubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologis dan lain-lain. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2012).

Siklus menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Siklus ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan *hipotalamus*, kelenjar dibawah otak depan dan indung telur (Saryono, 2009).

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi

yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menstruasi mulainya dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus menstruasi normal ialah 28-30 hari, siklus menstruasi pendek < 28 hari sedangkan siklus menstruasi panjang > 30 hari. Siklus haid atau menstruasi yang terjadi pada wanita tidak selamanya teratur, sebagian remaja putri mengalami masalah terkait dengan gangguan siklus menstruasi (Andriyani, 2012).

Masalah yang sering terjadi karena gangguan siklus menstruasi adalah perasaan tertekan, payudara nyeri, badan sakit-sakit, perut serasa kembung, bengkak, ada rasa nyeri dan jadi lebih gampang marah atau sebaliknya dan perubahan emosi lainnya. Dari akibat gangguan siklus menstruasi tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas (Khorsidi dkk, 2006).

Menurut *Wolfenden* (2010) dalam *Hutami* (2010), faktor yang paling berpengaruh dalam regularitas siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan.

Menurut *Runa* (2010), obesitas atau kegemukan merupakan peningkatan berat badan yang melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat dari akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Obesitas terjadi jika individu mengkonsumsi kalori yang berlebihan dari yang mereka butuhkan.

Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes melitus dan penyakit pernafasan. Seseorang yang mengidap obesitas biasanya mengalami peningkatan risiko terserang berbagai

penyakit dan gangguan kesehatan, salah satunya adalah mengalami gangguan siklus menstruasi (*Runa* 2010). Penelitian oleh *Eni Purwanti* (2003), dalam *Hupitoyo*, (2011) dan juga penelitian yang dilakukan oleh *Dahliansyah* (2003), dalam *Hupitoyo* 2011), disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Salah satu hormon yang berperan dalam proses menstruasi adalah estrogen. Estrogen ini disintesis di ovarium, di adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh. Berat badan berlebih dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari SMPN 17 kota Jambi, jumlah siswa kelas VII perempuan sebanyak 123, kelas VIII perempuan sebanyak 112, serta kelas IX perempuan sebanyak 120. Jumlah keseluruhan murid perempuan sebanyak 355. Jumlah siswi perempuan nya lebih banyak dibandingkan jumlah siswa laki-laki. Anak SMP mereka masih mengalami masa pubertas jadi pengetahuan tentang sistem reproduksi masih kurang oleh karena itu saya meneliti anak SMP dibandingkan anak SMA.

Berdasarkan *survey* awal yang dilakukan pada tanggal 02 Januari 2012 kepada 5 orang siswi SMPN 17 kota Jambi dengan menggunakan beberapa pertanyaan. Pada *survey* awal tersebut didapatkan 3 orang siswi mengalami gangguan siklus menstruasi pendek, 1 orang tidak mengalami siklus menstruasi panjang dan 1 orang lagi mengalami siklus menstruasi normal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2012.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami haid, sebanyak 239 responden dan sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII dan kelas IX yang telah mengalami haid sebanyak 74 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Analisa yang digunakan, dengan analisa bivariat, dengan uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* sedangkan untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 5% (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukan hasil analisis obesitas dengan siklus menstruasi di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2012. Dari 43 siswi yang tidak

obesitas diperoleh sebanyak 13 (30,2%) siswi yang memiliki siklus menstruasi pendek, diketahui 27 (62,8%) siswi memiliki siklus menstruasi normal, dan 3 (7,0%) siswi memiliki siklus menstruasi panjang. Dari 31 siswi yang obesitas 6 (19,4%) memiliki siklus menstruasi pendek, 4 (12,9%) memiliki siklus menstruasi normal, dan 21 (67,7%) memiliki siklus menstruasi panjang. Berdasarkan hasil analisa yang menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,003 dengan derajat kemaknaan 0,05, yang berarti nilai *p-value* < 0,05, maka *Hoditolak* atau dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2012. Nilai OR (*Odds Ratio*) = 1,97, artinya Berat badan yang obesitas mempunyai peluang 1,97 kali lipat mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan berat badan tidak obesitas.

Tabel 1. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi

IMT	Siklus Menstruasi						Total		OR (95%)	p-value
	Pendek		Normal		Panjang					
	n	%	n	%	N	%	N	%		
Tdk Obesitas	13	30,2	27	62,8	3	7	43	100	1,97	0,003
Obesitas	6	19,4	4	12,9	21	67,7	31	100		
Total	19	25,7	31	41,9	24	32,4	74	100		

Menurut *Wolfenden* (2010), faktor yang paling berpengaruh dalam regularitas siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan.

Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi,

jantung, diabetes melitus dan penyakit pernafasan. Seseorang yang mengidap obesitas biasanya mengalami peningkatan risiko terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan, salah satunya adalah mengalami gangguan siklus menstruasi (Cipto, 2000).

Penelitian yang dilakukan Purwanti (2003), dalam Hupitoyo, 2011) dan juga penelitian yang dilakukan oleh Dahliansyah (2003), dalam Hupitoyo 2011), disebutkan bahwa ada beberapa

faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Salah satu hormon yang berperan dalam proses menstruasi adalah estrogen. Estrogen disintesis di ovarium, di kelenjar adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis, penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh. Berat badan berlebih dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Diharapkan adanya kerjasama antara puskesmas atau petugas kesehatan setempat dalam melakukan penyuluhan, demonstrasi atau penyebaran *leaflet* mengenai hubungan IMT (Indeks Masa Tubuh) terhadap siklus menstruasi atau sistem reproduksi di SMPN 17 Kota Jambi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa uji statistik *Chi-square*, nilai *p value* = 0,003 dengan derajat kemaknaan 0,05, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan siklus menstruasi di SMPN 17 Jambi tahun 2012.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI (2001). Yang Perlu Diketahui Petugas Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Depkes
- Aziz (2009). Masa Remaja. <http://www.google.com>. diakses tanggal 22 April 2012
- Kusmiran. E (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika
- Saryono (2009). Sindrom Premenstruasi. Yogyakarta : Nuha Medika
- Andriyani (2012). Siklus Menstruasi. <http://www.google.com>. diakses tanggal 22 April 2012
- Khorisidi, dkk (2006). Masalah Gangguan Siklus Menstruasi.

- <http://www.google.com>. diakses tanggal 22 April 2012
- Wolfenden (2010). Faktor Yang Mempengaruhi Dalam Regularitas Siklus menstruasi. <http://www.google.com>. diakses tanggal 3 April 2012
- Runa (2010). Masalah Berat Badan. <http://www.google.com>. diakses tanggal 3 April 2012
- Cipto (2000). Pengertian Berat Badan. <http://www.google.com>. diakses tanggal 22 April 2012
- Hendarso (2005). Penyebab Berat Badan Naik Di Usia Remaja. <http://www.google.com>. diakses tanggal 22 April 2012
- Murti, B (2003). Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi. Yogyakarta :Gadjah Mada University Press
- Najmah. (2011). Manajemen dan Analisa Data Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Suryoprajogo. N (2010). Kupas Tuntas Kesehatan Remaja. Jakarta : Nuha Medika.